

自1987年发行彩票以来，尤其是自2001年通过电脑联网发行彩票以来，我国彩票事业迅速发展。数据显示，2009年全国销售彩票累计1325亿元，比2008年增长25%。事实上，购买彩票已经成为很多人生活中的一部分，而随着大奖频见报端，有人甚至沉迷于彩票，由此产生各种心理问题和家庭、社会问题。那么，如何才能避免出现这种情况呢？如何正确合理购买彩票呢？

# 健康买彩票的4个方式

中国科学院心理研究所 王毅 高文斌

## 生活实例

中国科学院心理研究所心理健康促进研究中心与中国福利彩票发行管理中心合作，对彩票购买者心理行为特征进行了全国范围的调研。在实地调研中，一对夫妇给我们留下了深刻的印象。通常我们在投注站（销售彩票的专营店）进行问卷调查时，看到大部分买彩票者都是来去匆匆，并不多逗留。后来有一对中年夫妇吸引了我的注意，从我们踏进投注站到完成调查的两个多小时里，他们一直坐在那儿，看着墙壁上挂着的过往的中奖号码和各种统计图，正在计算着什么。通过和他们交流了解到，他们每天都在投注站里琢磨数字，希望能够依靠买彩票赚钱，甚至是发财。这样的例子在现实生活中确实存在。

## 中年人易上瘾

调查中，通过与买彩票者和彩票销售人员的访谈，我们发现买彩票成瘾倾向者通常表现为：①每天花费很长时间和相当多的精力在彩票上；②在彩票上的金钱投入占收入比例较高；③买彩票影响到了正常的工作和家庭生活等。我们发现在所有受调查的电脑型彩票购买者中，约有1.5%的人具有比较严重的彩票成瘾问题。买彩票者中，36～55岁年龄段的人成瘾倾向最高；25岁及以下买彩票者成瘾倾向最低；26～35岁和56岁以上年龄段者处于中等水平。因此，喜欢买彩票的中年人，应该提高预防成瘾的意识。

研究还发现，由于福彩3D游戏的开奖频率高于双色球，尽管3D游戏奖金较低，还是容易吸引所谓的技术型买彩票者和重视收获的买彩票者参与。因此，与双色球游戏群体相比，3D游戏群体出现买彩票成瘾倾向的可能性更大。另外，平时喜欢以消极方式（通常包括逃避问题、借酒浇愁等）应对生活中问题的人，也容易成瘾。

## 4个方式：健康买彩票

### 1. 买彩票时关注自己的想法

购买彩票过程中，人们普遍存在一些信念：如认为上一期摇出的号码在接下来开奖时出现的概率会变小，近期经常出现的号码可能在以后摇奖中再次出现，3D游戏中买对了两个号就很接近成功了，等等。就是这些认识上的偏差，使得买彩票者坚持买，甚至越买越多，花的钱也越来越多。因此，要时刻关注自己的想法，当出现以上这些信念时，提醒自己彩票是一种基于

概率的游戏，中奖号码的出现没有任何内在规律。

### 2. 打断目前的思绪

有时，买彩票者可能处于一种自己不能控制的状态，即一直思考彩票号码的选择，沉浸于彩票相关的事情。如果不停下来，很可能会做出不理性的行为，让自己后悔。因此，这时候需要给自己一段休整的时间，以打断目前的思绪，具体的方式可以是停下来和别人聊天、给朋友打个电话或做其他与彩票无关的事情。

### 3. 把买彩票当作娱乐和奉献爱心

发行彩票的目的是筹集社会闲散资金，用于社会福利事业或发展体育事业。彩票本身并不是发财的手段，毕竟靠买彩票一夜暴富的人还是相当少的，中大奖的事情可遇而不可求。因此，要摆正心态，把购买彩票当作一种娱乐和奉献爱心的方式。

### 4. 不用买彩票应对生活中的困难

每个人在生活中都会遇到困难。当遇到困惑或挫折时，可以向亲人和朋友诉说，让他们帮你度过难关。也可以采取其他方式来解决心理问题。总之，不要采取消极的应对方式应对问题，如饮酒、无节制地买彩票等。PM

